



Zentrums-Rundbrief

Frühling/sommer 2026 - 27. Jahrgang - 5 €

Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V. Aachen

**Vajravarahi Druchöd und
Achi Chökyi Dölma Druchöd
im Nonnenkloster Samtenling**



siehe auch Innenseite
des Rückumschlages

Liebe Mitglieder und Freunde,

wie das Titelbild schon vermittelt, ist der Frühling eingezogen und damit rühren sich neue Kräfte nicht nur in der Natur. Zudem sind wir seit Mitte Februar im tibetischen Feuer-Pferd-Jahr, das eine gewisse Dynamik verspricht. Schauen wir mal, wohin uns die geballte Energie bringt.

Wir freuen uns auf **Khenpo Chökyab**, der vom 12.-14. Juni bei uns ist. Neben einem Vortrag zu den drei Schulungen (S. 27) wird er tiefergehende Unterweisungen zum Entstehen in Abhängigkeit geben, einem der Kernthemen der buddhistischen Lehre (S. 42).

Khenpo Tamphel wird seine Unterweisungen zum Gongchig an vier Sonntagen jeweils vormittags fortsetzen, so dass er die Vajra-Verse bald vollständig durchgegangen ist (S. 38).

Für alle, die die Praxis der vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) kennengelernt haben und die **Mandala-Darbringung** wiederaufnehmen oder weiterführen möchten, bietet Tändsin T. Karuna in einem regelmäßigen Kurs am Dienstagabend Erklärungen zur Praxis an (S. 30). Ein viertägiges Retreat ab Christi Himmelfahrt (14.5.) gibt die Chance, die Praxis gemeinsam durchzuführen und voneinander zu lernen (S. 41). Es ist auch möglich, nur an einzelnen Tagen mitzumachen.

Dorothee Söndgen leitet bis zu den Sommerferien drei Grundlagen- und zwei Aufbau-seminare zum **Tsa Lung**, dem tibetischen Yoga, an. Der Einstieg ist jederzeit möglich (S. 37).

Für **Neu-Interessierte** gibt es einige Vorträge, die einen Einblick in verschiedene Themen geben (S. 25). In Verbindung mit dem Event „Open-Hof“ im Frankenberger Viertel öffnen wir am 9. Mai unsere Türen alle Neugierigen. Von 12-16 Uhr kann man einfach hereinkommen und Näheres zum Zentrum und dem Programm erfahren (S. 26). Am 27.6. führt Christian Licht in einem Tagesseminar in buddhistische Meditationen ein (S. 43).

Wer gerne **tibetische Meditationen** gemeinsam durchführen möchte, kann an dem regelmäßigen Kurs am Mittwochabend um 19 Uhr teilnehmen, wo wir die Avalokiteshvara-Praxis üben (S. 31). Ein Morgen-Retreat mit der weißen Tara findet vom 22.-28. Juni statt (S. 43).

Weitere Angebote findet Ihr im Veranstaltungsteil ab S. 21.

Wir wünschen Euch eine spannende Zeit, aber haltet die Zügel in den Händen, dass das Feuer-Pferd nicht mit Euch durchgeht 😊

Christian Licht

ZENTRUMS-RUNDBRIEF

AUSGABE 2/2026

Inhalt

Editorial.....	1
Kurzer Bericht von der Mitgliederversammlung.....	3
Highway to Buddhahood	
Veranstaltung in Verbindung mit dem fünfteiligen Mahamudra-Pfad	5
Unterstützung der Deutschen Buddhistischen Union	
auf dem Weg zum Status einer Körperschaft öffentlichen Rechts.....	7
Religionsfreiheit unter Druck	
Die EBU und die Zukunft der Rechte in Europa	10
Mahamaya Changthang Nomadic Girls Hostel.....	13
Neue Entwürfe zum Drikung Kangyur Labyrinth Projekt.....	15
Buchtipps zur Praxis des fünfteiligen Mahamudra-Pfades	16
Veranstaltungsprogramm.....	21

Impressum

Herausgeber: Drikung Sherab Migched Ling
Adresse siehe Rückseite

Redaktion: Tändsin T. Karuna (Elke Tobias), Christian Licht, Rolf Blume,
Dorothee Söndgen

Gestaltung: Christian Licht

Titelfoto: „Pollenbett“ von Kathi Hartmann

Preis

Einzelheft:	5,00 €	(bei Versand: plus 2,50 €)
Jahresabo:	18,00 €	(inkl. Porto) für 3 Ausgaben
Förderabo:	36,00 €	(inkl. Porto) für 3 Ausgaben

KONTINUITÄT UND WANDEL

Kurzer Bericht von der Mitgliederversammlung

Alle Jahre wieder an einem Samstagnachmittag im März findet die Mitgliederversammlung (MV) des Zentrums statt. Seit vielen Jahren sind es um die 50 Personen, die den Verein als ordentliche oder fördernde Mitglieder unterstützen. Es gibt ab und an Personen, die wegen eines Umzugs in eine andere Stadt ihre Mitgliedschaft kündigen oder leider versterben. Aber es kommen auch neue Mitglieder hinzu, die das Zentrum kennengelernt und hier eine spirituelle Heimat gefunden haben.

Die ordentlichen Mitglieder, die die Arbeit des Zentrums seit langem kennen und aktiv dabei sind, waren am 21.3. fast vollständig anwesend, so dass die Versammlung beschlussfähig war.

Aktivitäten in 2025

Ein Teil der MV ist immer dem Rückblick auf die Aktivitäten des vergangenen Jahres gewidmet. Diese waren wieder sehr umfangreich und umfassten fünf Besuche buddhistischer Lehrer, eine ganze Reihe von Veranstaltungen insbesondere mit Tändsin T. Karuna (Elke Tobias), Christian Licht und Dorothee Söndgen, den Besuch von Schulklassen u.v.m. Ein ungewöhnliches Event war „Open-Hof“, bei dem wir im letzten Jahr zum ersten Mal dabei waren. So viele Personen haben in so kurzer Zeit das Zentrum noch nie betreten. Mitunter wie in einer Polonaise schlängelten sich die Besucher vom Eingang bis in den Garten, wo es Kaffee und Kuchen sowie einige Flohmarktartikel gab, und bewegten sich dann wieder zurück.

Das Zentrum ist weiterhin Mitglied der Deutschen Buddhistischen Union, nimmt durch Tändsin T. Karuna an Treffen der Deutschen Buddhistischen Ordensgemeinschaft teil, ist im interreligiösen Dialog aktiv und trifft sich ab und zu mit den LeiterInnen der anderen buddhistischen Gruppen in Aachen.

Die Ausarbeitung von Kursmaterialien und die Erstellung und Überarbeitung von Meditationstexten ist ein kontinuierliches Betätigungsfeld, in das alle Mitarbeitenden eingebunden sind. Die Überarbeitung der Meditationsbände ist im letzten Jahr weiter fortgeschritten und soll in diesem Jahr abgeschlossen werden. Weitere Texte entstehen oft bei Bedarf.

Der Mandala Dharma-Shop wird hauptsächlich von Rolf Blume betreut. Der Online-Shop konnte seinen Verkauf in 2025 um 10% steigern. Seit der Pandemie ist der Verkauf im Zentrum allerdings stark zurückgegangen.

Der Gartenraum wurde von Meditations-, Yoga- und Qi Gong-Gruppen regelmäßig genutzt. Es sind aber noch Kapazitäten für weitere Gruppen vorhanden.

Das Zentrum sammelte im letzten Jahr durch Patenschaften und Spenden Gelder für verschiedene buddhistische Klöster in Indien und der Mongolei. Es unterstützt damit die Nonnen und Mönche sowie den Erhalt der Einrichtungen.

Finanzen

Im letzten Jahr haben wir im Eingangsbereich des Meditationsraumes eine Schrankwand für die Bibliothek angeschafft, so dass die Bücher jetzt besser zugänglich sind. In gleichem Stil sind dort jetzt auch zwei Schränke für Sitzkissen und Decken vorhanden. Die Renovierung der Hausfassade bis zur 1. Etage stand schon lange auf der „To do“-Liste und konnte durchgeführt werden. Die Erneuerung des Heizungskessels war ein Posten, mit dem wir nicht gerechnet hatten und der sich trotz einer Unterstützung durch die Amitabha Stiftung in der Bilanz niedergeschlagen hat.

Dadurch belief sich für das Jahr 2025 das Defizit auf 4756,60 €, das wir durch Rücklagen auffangen konnten. Einige Posten wie der Bibliotheksschrank werden über eine größere Anzahl von Jahren abgeschrieben und dadurch nicht nur im Anschaffungsjahr als Kosten verbucht.

Vorstand

Es gab bei der MV einen Wechsel im Vorstand. Adi Rüttgers ist nach 30 Jahren (!) aus dem Vorstand ausgeschieden. Wir danken ihm sehr herzlich für seine Verlässlichkeit und die gute Zusammenarbeit in der langen Zeit, in der das Zentrum sich stark entwickelt hat. Hartmut Fehr wurde bei eigener Enthaltung einstimmig neu in den Vorstand gewählt. Er ist seit vielen Jahren dem Zentrum verbunden und hat Erfahrungen in der Vereinsarbeit.

Fazit

Auch wenn in 2025 ein größeres Defizit aufgetreten ist, können wir mit dem Jahr zufrieden sein. Das finanzielle Rückgrat sind die beständigen Mitgliedsbeiträge und Spenden, die den Gestaltungsspielraum ermöglichen. Verschiedene Mitglieder und Ehrenamtliche haben sich zudem an unterschiedlichen Stellen eingebracht und neben den Angestellten die vielen Aktivitäten des Zentrums mit Leben gefüllt.

Wir möchten allen Beteiligten ganz herzlich für ihren Einsatz danken und hoffen, dass in Zukunft weitere hilfreiche Kräfte dazukommen.

Christian Licht

HIGHWAY TO BUDDHAHOOD

Veranstaltung in Verbindung mit dem tiefgründigen fünfteiligen Mahamudra-Pfad

Entwicklung

Der Buddha hat verschiedene „Fahrzeuge“ (skr. Yanas) gelehrt, um den unterschiedlichen Neigungen und Kapazitäten der Wesen einen geeigneten Weg zu eröffnen. Innerhalb des Diamantfahrzeugs (skr. Vajrayana), das eine schnelle Entwicklung ermöglicht, aber auch höhere Kapazität voraussetzt, gibt es eine Vielzahl von Übungen. Für eine gute schrittweise Entwicklung sind daher von großen Meistern Übungssysteme zusammengestellt worden, die die Praktizierenden von den Grundlagen zu tiefergehenden Einsichten führen.

In der Kagyü-Linie hat sich der tiefgründige fünfteilige Mahamudra-Pfad (tib. Chagya Chenpo Ngaden) herausgebildet und wurde insbesondere von Kyobpa Jigten Sumgön empfohlen. So ist dieser Pfad auch heute noch in der Drikung-Linie die Standard-Übungsfolge für das Erlangen der Erleuchtung. Generationen von Praktizierenden haben diese Übungen ausgeführt und Verwirklichung erlangt. Im Drei-Jahres-Retreat sind sie zusammen mit den sechs Yogas von Naropa die Hauptpraxis.

Aufbau

Wie der Name schon sagt, umfasst der Mahamudra-Pfad fünf Übungen:

1. Bodhicitta (mit den vorbereitenden Übungen)
2. Deva (tib. Yidam)
3. Vier Kaya Guru Yoga
4. Mahamudra
5. Widmung

Die einzelnen Übungen sind mitunter sehr umfangreich und eignen sich am besten für längere Retreats. Trotzdem macht es Sinn den Pfad auch im täglichen Leben zu beginnen, da wir so über einen längeren Zeitraum Erfahrungen zu den einzelnen Übungen sammeln können.

Vielen Praktizierenden sind die vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) bekannt. Die letzte dieser Übungen ist die Praxis von Bodhicitta, die als erster Teil des Mahamudra-Pfades gilt. Das Ngöndro ist also folgendermaßen aufgebaut:

Die allgemeinen vorbereitenden Übungen

Ÿ Die vier Gedanken, die den Geist ausrichten:

1. Die kostbare menschliche Existenz
2. Vergänglichkeit
3. Karma
4. Die Unzulänglichkeiten des Samsara

Die besonderen vorbereitenden Übungen

- Ÿ Die Zufluchtnahme
- Ÿ Die Reinigungspraxis von Vajrasattva
- Ÿ Die Darbringung des kostbaren Mandala
- Ÿ Das Guru Yoga für den Segen der Linie

Die außergewöhnlichen vorbereitenden Übungen

- Ÿ Die Praxis von Liebe, Mitgefühl und Bodhicitta



Tänsdin T. Karuna hat das Ngöndro schon in diversen mehrjährigen Praxis- und Studienprogrammen vermittelt und zusammen mit den Teilnehmenden geübt. Einzelne Teile tauchen immer mal wieder im Programm auf und bieten die Möglichkeit zum Kennenlernen oder Auffrischen.

Aktuelle Termine

Derzeit beschäftigen sich die Teilnehmenden im Kurs am Dienstagabend um 19.30 Uhr (S. 30) mit der **Darbringung des kostbaren Mandala**, der dritten besonderen Ngöndro-Übung. Es ist eine schöne Praxis zur Ansammlung von guten Anlagen bzw. Verdiensten. Ein entsprechendes Retreat mit der Praxis findet von 14.-17. Juni (S. 41) statt.

Um die Dakini-Tage herum, versuchen wir Vajrayogini oder Chakrasamvara Ganapujas für diejenigen anzubieten, die entsprechende Einweihungen erhalten haben (S. 28). Dies dient zur Vorbereitung oder Beibehaltung der **Deva-Praxis**, dem zweiten Teil des fünfteiligen Mahamudra-Pfades.

Die PSP 3-Gruppe (S. 35) bespricht das **Vier Kaya Guru Yoga** und führt die entsprechende Praxis aus. Bei diesem dritten Teil des fünfteiligen Pfades geht es um die Körper eines Buddha, die materiell oder feinstofflich sein können und auf unterschiedlichen Ebenen für die Wesen wirken.

Bei der gemeinsamen Praxis am Donnerstagnachmittag um 17 Uhr praktizieren wir meistens anhand eines kurzen Ngaden-Textes, den **gesamten Mahamudra-Pfad** bis einschließlich des Vier Kaya Guru Yoga (S. 32).

Hinweise auf Bücher des Drikung Kagyü Verlages zum fünfteiligen Mahamudra-Pfad sind ab Seite 17 zu finden.



UNTERSTÜTZUNG DER DEUTSCHEN BUDDHISTISCHEN UNION

auf dem Weg zum Status einer Körperschaft öffentlichen Rechts

Die Deutsche Buddhistische Union ist seit vielen Jahren auf dem Weg, den Status einer **Körperschaft des öffentlichen Rechts** (KdöR) zu erlangen. Dieser Weg war lang, anspruchsvoll und von intensiver inhaltlicher Arbeit geprägt. Nun stehen wir an einem entscheidenden Punkt: Wir wollen und können diesen begonnenen Antragsweg erfolgreich finalisieren.

Um dies zu ermöglichen und gemeinsam einen Meilenstein für den Buddhismus in Deutschland zu setzen, bitten wir euch heute um eure Unterstützung.

Für die nächste entscheidende Phase des Verfahrens benötigen wir einen Betrag von **25.000 Euro** für die erforderliche Beauftragung einer Rechtsanwaltskanzlei. Hierzu ist ein starkes Zeichen der Verbundenheit bereits gesetzt: Einzelspender aus Mitgliedern, Vorstand und Rat haben bereits mehr als die Hälfte beigetragen.

Unser Spendenziel: 10.000 EUR

Worum geht es konkret?

Auf Basis einer aktuellen rechtlichen Prüfung steht fest:

- Ein kompletter Neustart des KdöR-Verfahrens ist nicht notwendig.
- Der bestehende Antrag kann inhaltlich fundiert ergänzt und zum Abschluss gebracht werden.
- Dafür sind jedoch substanzielle fachliche, rechtliche und organisatorische Arbeiten erforderlich.

Die zentralen Arbeitsschritte umfassen insbesondere:

- Präzise Darlegung der DBU als Religionsgemeinschaft, auch in ihrer besonderen Form als Dachverband
- Sorgfältige Aufbereitung der Mitgliederzahlen aller Mitgliedsgruppen, transparent und belastbar
- Überarbeitung der rechtlichen Verfasstheit (Satzung/Verfassung), um den Anforderungen einer KdöR gerecht zu werden
- Schlüssige Darstellung der Motivation, warum der KdöR-Status für die DBU in erster Linie eine Frage religiöser Selbstorganisation und innerer Freiheit ist – nicht nur ein formaler oder finanzieller Vorteil

Diese Schritte sind notwendig, um die offenen Fragen der zuständigen Behörden zu beantworten und dem Antrag die notwendige Tiefe, Klarheit und Überzeugungskraft zu geben.

Warum ist der KdöR-Status für die DBU so wichtig?

Die Anerkennung als Körperschaft des öffentlichen Rechts bedeutet für die DBU:

- Stärkung der religiösen Selbstbestimmung und Organisationsfreiheit
- Langfristige rechtliche und strukturelle Stabilität
- Anerkennung des Buddhismus als Religionsgemeinschaft auf Augenhöhe mit anderen großen Religionsgemeinschaften in Deutschland
- Eine verlässliche Grundlage, um die Interessen buddhistischer Gemeinschaften dauerhaft und wirksam zu vertreten
- Ein starkes Signal nach innen und außen für die Reife, Vielfalt und Verantwortung der buddhistischen Gemeinschaft in Deutschland.

Kurz gesagt: Der KdöR-Status ist kein Selbstzweck, sondern ein entscheidender Schritt für die nachhaltige Zukunft der DBU.

Gemeinsam zum Abschluss

Mit eurer Spende helft ihr mit,

- einen seit langer Zeit begonnenen Weg konsequent und verantwortungsvoll zu Ende zu gehen
- die bisher geleistete ehrenamtliche Arbeit abzusichern
- und einen Meilenstein für den Buddhismus in Deutschland zu setzen.

Jeder Beitrag – groß oder klein – bringt uns diesem Ziel näher.

Wir danken euch von Herzen für eure Unterstützung, euer Vertrauen und eure Verbundenheit mit der Deutschen Buddhistischen Union.

Mit herzlichen Grüßen

*für Vorstand und Rat der Deutschen Buddhistischen Union
euer Vorstand*



Spenden: auf das unten angegebene Konto oder über das Online-Spenden-tool: <https://buddhismus-deutschland.de/spenden-und-ehrenamt>

Deutsche Buddhistische Union e.V. (DBU)

GLS Bank

IBAN: DE59 4306 0967 7005 0505 02

BIC: GENODEM1GLS

Bitte als Verwendungszweck „KdöR“ angeben.



RELIGIONSFREIHEIT UNTER DRUCK

Die Europäische Buddhistische Union und die Zukunft der Rechte in Europa

Am 9. Mai 2026 findet in Brüssel die Jahresversammlung der Europäischen Buddhistischen Union (EBU) statt, an der Vertreter buddhistischer Gemeinschaften aus ganz Europa teilnehmen werden.

Das diesjährige Thema – „Achtung der religiösen Rechte von Buddhisten in Europa“ – ist alles andere als symbolisch. Es spiegelt das wachsende Bewusstsein wider, dass die Freiheit des Glaubens und der Religionsausübung, die lange Zeit als Eckpfeiler der europäischen Demokratie galten, nicht mehr als selbstverständlich angesehen werden können.

Europa befindet sich in einer Phase tiefgreifender Spannungen: bewaffnete Konflikte an seinen Grenzen, eine sich verschärfende politische Polarisierung im Inneren und das Wiederaufleben nationalistischer Rhetorik und Intoleranz, die den kulturellen und religiösen Pluralismus in Frage stellen. In einem solchen Klima stoßen selbst Gemeinschaften, die traditionell als ruhige Akteure im öffentlichen Leben wahrgenommen werden – darunter auch buddhistische Gemeinschaften –, auf rechtliche, soziale und kulturelle Hindernisse, die die uneingeschränkte Ausübung ihrer religiösen Identität einschränken.

Was ist Buddhismus ohne Freiheit?



Die zentrale Frage, die die diesjährige Versammlung leitet, ist ebenso einfach wie radikal: Wie kann man seinen Glauben praktizieren, wenn soziale,

politische und kulturelle Bedingungen dies einschränken – oder sogar gänzlich verbieten? Das Thema geht über die formalen Garantien hinaus, die in europäischen Verträgen verankert sind. Es betrifft die gelebte Realität des Glaubens: die Möglichkeit, ihn offen zu praktizieren, Lehren weiterzugeben, Gemeinschaften zu organisieren und als legitimer Teil des pluralistischen Gefüges Europas anerkannt zu werden.

Ein wichtiger Moment des Tages wird den Erfahrungsberichten von Delegationen aus der Ukraine, Polen, Griechenland und Ungarn gewidmet sein. In jedem dieser Länder berichten buddhistische Gemeinschaften – wenn auch auf unterschiedliche Weise – von Herausforderungen, die von einer begrenzten rechtlichen Anerkennung bis hin zu einem kulturellen Umfeld reichen, das gegenüber nicht-traditionellen religiösen Minderheiten wenig aufgeschlossen ist. Ihre Stimmen werden einen konkreten Einblick darin geben, was es bedeutet, seinen Glauben dort zu praktizieren, wo Pluralismus fragil ist oder unter Druck steht.

Einbeziehung der Institutionen

Die Versammlung wird sich nicht auf Zeugenaussagen beschränken. Sie wird auch den Dialog mit europäischen Institutionen und der akademischen Welt fördern. Zu den mit Spannung erwarteten Beiträgen zählt der von Professor Marco Ventura von der Universität Siena, dessen Forschungsschwerpunkt auf Religionsfreiheit und den Beziehungen zwischen Staaten, der Europäischen Union und Glaubensgemeinschaften liegt.

In seinem Beitrag wird er voraussichtlich auf die Unvollkommenheiten der europäischen Rechts- und Politikarchitektur eingehen: ungleiche Rechtsinstrumente, uneinheitliche nationale Anwendungen und ein allgemeiner Mangel an nachhaltiger politischer Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse religiöser Minderheiten. Die Frage ist nicht nur, ob Rechte auf dem Papier existieren, sondern auch, ob sie wirksam umgesetzt und verteidigt werden.

Ein größeres Europa

Dieses Treffen wird mehr als nur ein Forum sein, um Anliegen zu äußern. Es ist auch als Raum für gemeinsame Reflexion gedacht. Die Diskussionen werden sich um wesentliche Themen drehen: die Bedeutung einer europäischen buddhistischen Identität; die Ausübung des Glaubens unter eingeschränkten Bedingungen; die nachhaltige Vernetzung mit EU-Institutionen; und die Rolle der EBU als Brücke zwischen Brüssel und lokalen Gemeinschaften, einschließlich derjenigen, die geografisch weit entfernt oder zahlenmäßig klein sind.

Besonderes Augenmerk wird auf den Dialog mit dem gelegt, was man als „ein größeres Europa“ bezeichnen könnte – weniger in geografischer oder politischer als vielmehr in kultureller Hinsicht. Dazu gehören Regionen wie Israel und die Anrainerstaaten des Schwarzen Meeres, Gebiete mit langjährigen buddhistischen Traditionen und historischen Verbindungen, die über die heutigen politischen Grenzen hinausreichen.

Das gemeinsame Zuhause aufbauen

Letztendlich geht es nicht nur um den Schutz einer bestimmten spirituellen Tradition, sondern um die demokratische Qualität Europas als Ganzes. Die Wahl von Brüssel als Veranstaltungsort hat eine klare symbolische und politische Bedeutung. Als Hauptstadt der Europäischen Union und Stadt, in der viele Fragen des Grundrechts Gestalt annehmen, ist sie auch die natürliche Heimat der EBU.

Hier zusammenzukommen bedeutet, die Stimme der buddhistischen Gemeinschaften Europas in den Mittelpunkt des Entscheidungsprozesses zu rücken – und zu bekräftigen, dass Religionsfreiheit kein Randthema ist, sondern ein Lackmустest für die Gesundheit der Demokratie. In einer Zeit, in der die Idee Europas selbst umstritten ist, möchte die Jahresversammlung der Europäischen Buddhistischen Union einen klaren und notwendigen Moment der Reflexion bieten: eine Erinnerung daran, dass es ohne Respekt vor Unterschieden – religiösen, kulturellen und spirituellen – kein glaubwürdiges, inklusives und zukunftsorientiertes europäisches Projekt geben kann.



Stefano Davide Bettera

Präsident, Europäische Buddhistische Union



MAHAMAYA CHANGTHANG NOMADIC GIRLS HOSTEL

Jullay,

liebe Dharma-Freunde und Freundinnen,
liebe Unterstützer und Unterstützerinnen,

Bereits im Mai 2023 hatten wir hier über unser Herzensprojekt, einen Hostelbau für „Nomadic Girls“ in Choglamsar/Sabu in der Nähe von Leh berichtet (siehe Artikel vom 30.05.2023). Zur Erinnerung: dieses Projekt schafft einen sicheren Raum für die jungen Frauen, damit sie ihre weitere Schulausbildung in Leh, gesichert und geschützt durch vorhandenen Wohnraum, angehen und vollenden können. Erster Spatenstich war der Erwerb des Grundstückes im August 2022 mit



dem entsprechenden Baubeginn. Zusammen mit der lokalen Organisation ECSOL, vertreten durch Stanzin Norboo Kopay und der Unterstützung durch die Nepalhilfe Aachen e.V. und den Mahamaya Drikung Förderkreis e.V. wurde dieses Projekt verwirklicht. Das gesamte Bauvorhaben stand unter dem Segen von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang.



Mit großer Freude können wir euch nun berichten, dass es mit Hilfe aller Beteiligten gelungen ist, innerhalb der letzten 3 Jahre bei oft erschwerten Bedingungen ein wunderschönes Zuhause für die Mädchen zu erschaffen. Wir werden das Mahamaya Changthang Nomadic Girls Hostel im August 2026 eröffnen.



Bis dahin sind noch einige Innenarbeiten notwendig, wie zum Beispiel die Installation der Küche sowie die Möblierung und Gestaltung der jeweiligen Räume. Es wird auch ein Gästezimmer für Volontäre und interessierte Besucher vorhanden sein. Im Mahamaya Changthang Nomadic Girls Hostel wird es ebenfalls einen Werkraum geben, in dem Work-

shops und traditionelles Wollhandwerk durchgeführt werden. Des Weiteren errichten wir auf dem Gelände ein „Greenhouse“ (Treibhaus) und es wird eine kleine Apfelplantage entstehen, in dem die Mädchen zur Selbstversorgung ihr eigenes Obst und Gemüse ziehen können.

Um all diese geplanten Vorhaben umsetzen zu können, bitten wir weiterhin um eure Mithilfe in Form von Spenden. Bei Anmeldung und vorheriger Absprachen wird es möglich sein, das Hostel in Choglamsar zu besuchen.

Spenden bitte auf unser Vereinskonto:

Mahamaya Drikung Förderkreis e.V.

IBAN: DE49 4306 0967 1062 5100 00

Verwendungszweck: „Mahamaya Nomadic Girls Hostel“

Unser nächster Bericht wird über die Eröffnung sein.

Liebe Grüße

Susanne Mic und Antje Müller



NEUE ENTWÜRFE ZUM DRIKUNG KANGYUR LABYRINTH PROJEKT



Im letzten Rundbrief hatten wir schon über das außergewöhnliche Projekt in Bhutan berichtet. Nun können wir ein paar detailliertere Entwürfe zeigen. Auf Facebook war dazu folgendes zu lesen:

„Wir freuen uns sehr, den ersten Entwurf für die erste Pla-

nungsphase der von Seiner Heiligkeit konzipierten Vision des Drikung-Kangyur-Labyrinth-Projekts vorstellen zu dürfen.

Pema – oder der Lotus – ist das Symbol für Reinheit und Anmut. Der Weg durch jedes einzelne sanfte Blütenblatt gleicht alle Ungleichgewichte aus und führt langsam hin zum kristallklaren Tempel des glückseligen Geistes im Zentrum. – Mögen alle gesegnet sein.“



BUCHTIPPS ZUR PRAXIS DES TIEFGRÜNDIGEN FÜNFTHEILIGEN MAHAMUDRA-PFADES

Khenchen Könchog Gyaltsen Rinpoche

Der fünfteilige Mahamudra-Pfad

Drikung Kagyü Verlag (DKV)

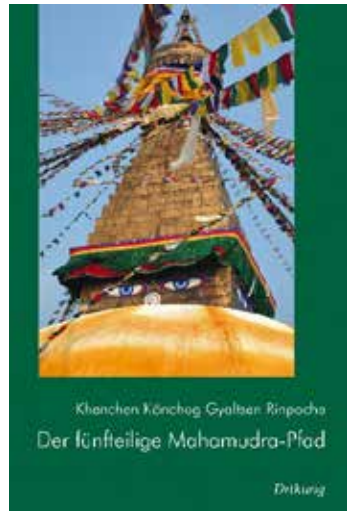
1. Auflage 2004

144 Seiten, 14 x 21 cm

Softcover, Klebebindung

Preis: kostenfrei (Dana-Buch)

Wir freuen uns jedoch über eine Spende. Jede Spende trägt dazu bei, dass weitere Buch- oder Text-Projekte realisiert werden können. Die Kontoverbindung finden Sie im Buch.



Drubwang Nono Könchog Tenpa

Der kontinuierliche Pfad zum Erwachen

Anweisungen zur Praxis des Tiefgründigen
Fünfteiligen Pfades

Drikung Kagyü Verlag (DKV)

1. Auflage 2017

108 Seiten, 14,8 x 21 cm

Softcover, Klebebindung

Preis: 11€



Wo geht's lang? – Innehalten und auf die Landkarte schauen

Wo auf dem Weg befinde ich mich gerade? Welche Richtung ist an dieser Weggabelung die beste? Oder gehe ich lieber ein Stück zurück, bevor ich die Anhöhe in Angriff nehme?



Der buddhistische Weg zur Befreiung aus dem Leiden und zum Erwachen ist ein einheitlicher, zusammenhängender, kurz, ein „kontinuierlicher Pfad“, aber dennoch ein gegliederter Pfad. Besonders in der Kagyü-Tradition, zu der ja die Drikung Kagyü Linie gehört, enthält der sogenannte „fünfteilige Mahamudra-Pfad“ das ‚klassische Trainingsprogramm‘ zur Erlangung von Mahamudra, das heißt zur Einsicht in die wahre Natur des Geistes.

Dieser ganze Pfad ist auf der einen Seite ein äußerst komplexes System von Lehren und Praxisanleitungen, auf der anderen Seite sollen und *können* alle fünf Teile in jeder Praxis-Sitzung enthalten sein. Worum es geht, ist also sehr umfangreich und komplex – und dann wieder so schlicht und einfach, dass man sich fragt: Wozu all die Kompliziertheit? Aber dieses scheinbar so Gegensätzliche gehört – wie so oft im Buddhismus – zusammen.

Im Aachener Zentrum gehören Einzelveranstaltungen, Kurse und auch mehrjährige Praxis- und Studienprogramme, die den „fünfteiligen Mahamudra-Pfad“ oder einzelne seiner Teile (besonders die „Vorbereitenden Übungen“, tib. „Ngöndro“) behandeln, von Anfang an zum Kern der Zentrumsaktivität. Es geht immer wieder um den „fünfteiligen Mahamudra-Pfad“; das ist so selbstverständlich, dass man es manchmal schon fast wieder übersieht. Man beschreitet den Pfad und praktiziert z.B. gerade die Mandala-Darbringung, also die dritte der vier „besonderen vorbereitenden Übungen“, aber überblickt nicht mehr das Ganze.

Es gibt inzwischen eine ganze Reihe von Büchern und Praxistexten zum „fünfteiligen Mahamudra-Pfad“. Wir möchten hier lediglich auf zwei Titel hinweisen, die bereits vor einigen Jahren im Drikung Kagyü Verlag erschienen sind. Sie stellen den klassischen „fünfteiligen Mahamudra-Pfad“ vor, wie er besonders in der Drikung-Linie praktiziert wird. Und sie sind gut als Landkarte und Reiseführer geeignet, um sich Position und Weg zu vergegenwärtigen und dann zur konkreten einzelnen Praxis zurückzukehren.

Khenchen Könchog Gyaltsen Rinpoche ist seit vielen Jahren mit dem Aachener Zentrum verbunden. Der Drikung Kagyü Verlag hat mehrere seiner Bücher in deutscher Übersetzung herausgegeben. Sein Buch „Der fünfteilige Mahamudra-Pfad“ ist 2004 erschienen und inzwischen als DANA-Buch erhältlich. Khenchen Könchog Gyaltsen legt darin eine Übersetzung eines klassischen Text zum Mahamudra-Pfad vor. Die „Erläuterung zum Juwelenkranz des tiefgründigen fünfteiligen Pfades“ wurde im sechzehnten Jahrhundert von Gyalwang Kunga Rinchen (1475-1527), dem zweiten Siegreichen, geschrieben und stellt in übersichtlicher Form den ganzen Pfad von den „Vorbereitenden Übungen“ bis zu „Mahamudra“ dar.



In der Einleitung gibt Khenchen Könchog Gyaltsen in klarer Sprache einen kurzen Überblick über den ganzen „fünfteiligen Mahamudra-Pfad“:

Was ist Mahamudra? Mahamudra ist die Buddha-Natur, die grundlegende Natur des Geistes in allen fühlenden Wesen. Sie zu kennen bedeutet, die wahre Natur aller Phänomene zu kennen, und sie zu verwirklichen bedeutet, ein Buddha zu werden, eins zu sein mit allen Buddha-Qualitäten. Die Buddha-Natur, Mahamudra, ist immer gegenwärtig, aber für diejenigen, deren Aufmerksamkeit von ihr abgewendet ist, bleibt sie ein Geheimnis. Um sie zu entdecken, um sie zu enthüllen, braucht man Übung und die Anleitung durch einen wirklichen spirituellen Lehrer.

Durch die vorbereitenden Übungen des fünfteiligen Pfades entwickelt sich Neuorientierung, Reinigung und Kraft, die für die Übung von Mahamudra benötigt werden. Die eigentlichen Übungen sind der Pfad, der zur Erleuchtung führt.

Es gibt vier allgemeine vorbereitende Übungen:

Die Zufluchtnahme, die uns vor falschen Pfaden schützt, die Vajrasattva-Übung, die Hindernisse auf dem Pfad beseitigt, die Mandala-Darbringung, die verdienstvolle Kräfte hervorbringt, und die Hingabe zum Guru, die Segen spendet, wodurch wir ermächtigt werden, dem Pfad zu folgen. [...]

Die außergewöhnlichen vorbereitenden Übungen sind:

Das Entwickeln von Liebe und Mitgefühl, eines sehr sanften Geistes mit dem Wunsch, dass alle fühlenden Wesen Glück besitzen und frei von Leid sein mögen. [...] Bodhicitta, die letzte der vorbereitenden Übungen, ist gleichzeitig die erste der fünf eigentlichen Übungen: Bodhicitta, Deva-Praxis, Guru Yoga, Mahamudra und Widmung. [...]

Die Widmung ist der Anfang und das Ende der Übung.

Unsere Studien und unsere Arbeit betreffen nicht nur uns selbst. Die Wurzel des Heilsamen in uns, die Buddha-Natur, ist wie ein Tropfen Wasser: Für sich alleine wird er austrocknen und verdunsten, aber wenn wir ihn in den Ozean geben, wird er niemals austrocknen. Wenn wir also den Tropfen unserer Tugend dem Ozean der Weisheit widmen, wird er für immer dem Ozean hinzugefügt und allen fühlenden Wesen helfen, die Erleuchtung zu erlangen. (S. 19ff)

Drubwang Könchog Tenpa (ca. 1780-1862), bekannt als Nono Rinpoche, war der Klausurmeister von Densa Thil. Geboren in Ladakh, war er ein Nachkomme der Familie des großen tibetischen Yogi Milarepa.

Nono Rinpoches „Der kontinuierliche Pfad zum Erwachen – Anweisungen zur Praxis des Tiefgründigen Fünfteiligen Pfades“ ist ein Handbuch, das in den hauptsächlichen Klausurzentren der Drikung Kagyü Linie verwendet wird. Es ist detailliert, Sitzung für Sitzung, verfasst und ein sehr verlässlicher Text auf dem Weg der Praxis des fünfteiligen Mahamudra-Pfades. Nono Rinpoches Text ist konkret auf die Durchführung der Praxissitzungen bezogen. Als Beispiel für seine Genauigkeit mag ein Blick in das Kapitel über die „Mandala-Darbringung“ dienen:

Halte in jeder Hand ein paar Körner und fasse die Mandala-Scheibe mit der linken Hand. Wische sie mit dem rechten Unterarm trocken, während du einmal das Hundert-Silben-Mantra rezitierst. Während die Mandala-Scheibe vom Staub befreit wird, stelle dir vor, dass



karmische, gefühlsmäßige und erkenntnismäßige Verdunkelungen aller fühlenden Wesen gereinigt sind.

Befeuchte danach die Scheibe im Uhrzeigersinn mit Safranwasser und stelle dir vor, dass sie zu einem riesigen Ozean wird, blau, makellos und faszinierend. Verteile einige mit Safranwasser befeuchtete Körner gleichmäßig auf der Scheibe und stelle dir vor, dass sie zu einem Boden aus Gold wird, glatt wie die Innenseite einer Hand und sprich: „OM VAJRA BHUMI AH HUNG – Das [unzerstörbare] mächtige Fundament ist vollkommen aus reinem Gold.“

Platziere dann eine kreisförmige Anhäufung wie eine Grenze am Rand der Scheibe entlang und sage „OM VAJRA REK'E AH HUNG – Ein Ring aus Eisenbergen“ und so weiter. [...]

Platziere dann eine größere Anhäufung im Zentrum der Scheibe und sprich „HUNG – [Im Zentrum befindet sich] der Berg Sumeru“. Platziere eine Anhäufung an die dir zugewandte Seite und sprich „im Osten

Veranstaltungsprogramm

Veranstaltungen des Zentrums

Lehrer und ReferentInnen.....	S. 22
Einmalige Veranstaltungen.....	S. 25
Regelmäßige Veranstaltungen	S. 30
Praxis- und Studienprogramme	S. 34
Seminare und Praxistage	S. 36

Weitere Veranstaltungen

...in unseren Seminarräumen	S. 45
...Dharmadhara – Drikung Studien- und Praxisprogramm.....	S. 47

Die Veranstaltungen des Zentrums finden im Allgemeinen vor Ort UND online statt.

Anmeldung

!!! Für die Teilnahme an den Veranstaltungen ist eine **rechtzeitige (!), verbindliche, schriftliche Anmeldung** erforderlich. Dabei geben Sie bitte auch an, ob Sie für die Veranstaltung ins Zentrum kommen oder online teilnehmen wollen. Lesen Sie bitte auch die allgemeinen Informationen und organisatorischen Hinweise.

Sie können die Broschüre mit **allgemeinen Informationen & organisatorischen Hinweisen** zu den regelmäßigen Kursen und Seminaren schriftlich anfordern oder sich darüber auf unseren Internetseiten informieren (<https://drikung-aachen.de: Programm/Allgemeine Informationen>).

Niemand sollte aus finanziellen Gründen den Veranstaltungen fernbleiben. Informationen über Ermäßigungen finden Sie ebenfalls in der Broschüre „Allgemeine Informationen und organisatorische Hinweise“ oder Sie sprechen uns VOR der Anmeldung für eine Veranstaltung darauf an.

Lehrer und ReferentInnen

Ausführliche Lebensläufe der tibetischen Lehrer befinden sich im Internet auf www.drikung.de unter „Über uns/Lehrer“.

Drubpön Kunsang äußerte schon in frühem Alter den Wunsch, ins Kloster eintreten zu dürfen. Dort wurde er in den Dharma, in die Lehren und Methoden der buddhistischen Philosophie, der Meditation, der Rituale, der tibetischen Sprache und Kultur eingeführt. Später trat er in das Drikung Kagyu Institute in Dehradun ein. In den folgenden sieben Jahren vervollständigte und vertiefte er sein Wissen. 1997 bekam er den Titel des Shastri (Dharma-Lehrer) und führte anschließend ein Drei-Jahres-Retreat durch.



Er engagierte sich im Projekt „Science meets Dharma“ und wechselte dafür seinen Wohnsitz von Indien in die Schweiz. Die Jahre 2001 bis 2005 verbrachte er im Tibet-Institut in Rikon. 2005 wurde das Zentrum Drikung Kagyu Dorje Ling mit Lama Kunsang als leitendem Lehrer in der Schweiz gegründet.



Khenpo Könchog Tamphel wurde 1975 in Ladakh geboren. Im Alter von neun Jahren wurde er Novize im Kloster Lamayuru und mit zwölf Jahren kam er für fortgeschrittene buddhistische Studien ans Drikung Kagyü Institut in Dehra Dun, Indien. Er studierte neun Jahre lang die zwölf Hauptkommentare der Meister von Nalanda und die Drikung Kagyü Abhandlungen. Nachdem er 1996 seine Studien abgeschlossen hatte, bereiste er als Übersetzer von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang Europa und Südostasien. Er lehrte auch in Drikung

Kagyü Zentren in Malaysia, Singapur, Nordamerika, Estland und Lettland.

Nach einem einjährigen Übersetzungskurs Englisch-Tibetisch in Dharamsala studierte er ein Jahr lang Werke von Maitreya am Dzongsar Institut. Für einige Jahre war er der residierende Khenpo in der Songtsen Library in Dehra Dun. Neben seinen Unterweisungen hat er einige seltene Drikung Kagyü Texte ins Englische übersetzt. Seit einigen Jahren lehrt er an der Universität Wien.

Khenpo Konchok Chökyab wurde 1977 im Dorf Umla, Ladakh, in einer Bauernfamilie geboren. Im Alter von elf Jahren nahm er im Kloster Phyang die Novizengelübde. Er gehörte zur ersten Gruppe von Mönchen, die 1987 das Studium der buddhistischen Philosophie am neu gegründeten Drikung Kagyu Institute in Dehra Dun begannen. Mit Unterstützung von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang konnte er nach neun Jahren seine Studien für weitere drei Jahre am Sakya Dzongsar Institute fortsetzen.



Anschließend unterrichtete er am Drikung Kagyu Institute die Mönche des Klosters Jangchubling und die Nonnen des Klosters Samtenling. Er studierte ab 2001 am Drepung Loseling Kloster in Südindien für weitere neun Jahre und erhielt von S.H. Drikung Kyabgön Chetsang 2009 den Titel eines Khenpo. Seit einigen Jahren ist er Leiter des Kagyu College.

Nyamkha Mimi (Maria) Wilflinger (geboren 1968 in Wien, Studium der Sprachwissenschaft und Philosophie) hat unter der Leitung von Sonam Jorphen Rinpoche 2004-2010 in den Drikung-Retreatzentren in Nepal (Lapchi) und Ladakh (Lamayuru) im Einzelretreat den Fünffachen Pfad von Mahamudra praktiziert.



Danach studierte sie drei Jahre am Rangjung Yeshe Institute in Kathmandu Tibetisch sowie Buddhistische Philosophie und begleitete Sonam Jorphen Rinpoche daraufhin bis zu seiner Erkrankung 2018 als Übersetzerin in seinen Klöstern in Kathmandu und Lumbini sowie auf seinen jährlichen Lehrreisen nach Deutschland, Österreich und Vietnam. 2019/2020 absolvierte sie das Tibetan Translator Training Program am Rangjung Yeshe Institute und kehrte im Zuge der Corona-Pandemie nach Europa zurück.

Von 2021-2022 nahm sie im Milarepa-Zentrum unter der Leitung der Drubpons Rachel, Giorgio und Ingrid am letzten Jahr des Dreijahres-Retreats teil. Seit November 2022 wirkt sie hier im Zentrum als Übersetzerin und ist im Tempeldienst tätig. Sie leitet verschiedene Praktiken vor Ort sowie auch über Zoom an.

Tändsin T. Karuna (Elke Tobias) ist Leiterin des buddhistischen Zentrums in Aachen. Sie erhielt Übertragungen, Unterweisungen und Meditationsanweisungen von Lehrern verschiedener Traditionen und wurde als buddhistische Nonne (Bhikshuni) ordiniert. Sie schloss ein siebenjähriges Studium der buddhistischen Philosophie ab und war fünf Jahre Ratsmitglied der Deutschen Buddhistischen Union (DBU). Sie leitet Seminare und erstellt Unterlagen zum Buddhismus und zu Meditationen.



Christian Licht hat Studien der Elektrotechnik und Umweltwissenschaften abgeschlossen. 1992 kam er in näheren Kontakt mit der buddhistischen Lehre und Praxis und erhielt Einweihungen und Unterweisungen von buddhistischen Meistern. Er lebte sechs Jahre als buddhistischer Mönch und ist langjähriger Mitarbeiter des buddhistischen Zentrums in Aachen. Er bearbeitet Veröffentlichungen von Schriften und Meditationstexten und leitet Kurse.

Dorothee Söndgen hat ein Studium der Betriebswirtschaftslehre abgeschlossen. Sie geht seit 2006 den buddhistischen Weg. Aus dem Tanzsport kommend hat sie vor der einjährigen Ausbildung zur Tsa Lung-Lehrerin in der Drikung-Tradition bei Drubpön Kunsang auch eine zweieinhalbjährige Ausbildung zur Qigong-Gruppenleiterin an der Wushan International Association bei Paul Shoji Schwerdt absolviert.



Einmalige Veranstaltungen

...bieten Interessenten und Mitgliedern die Möglichkeit, sich mit verschiedenen Themenbereichen vertraut zu machen, die im Zusammenhang mit der Lehre und Praxis des Buddhismus stehen.

Meditationsgottheiten im tibetischen Buddhismus

Was macht diese tiefgründigen Methoden so besonders?

Vortrag von Drubpön Kunsang, Fr. 10.04.2026, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

Eine Besonderheit des Vajrayana, der häufig auch als „tibetischer Buddhismus“ bezeichnet wird, ist die Meditationspraxis in Verbindung mit Buddhas, Bodhisattvas und anderen „Gottheiten“. Dabei werden u.a. Visualisierungen und Mantra-Rezitationen verwendet, um den Geist zu reinigen und heilsame Eigenschaften zu stärken.

Warum diese Methoden als effektive Mittel für die Entwicklung des Geistes beschrieben werden, wird uns Drubpön Kunsang in diesem Vortrag näherbringen.

Drubpön Kunsang wird im anschließenden Retreat Übertragungen und Unterweisungen zur Meditation der weißen Tara geben und mit uns die entsprechende Praxis durchführen (siehe Veranstaltungen auf drikung-aachen.de).



Kurs-Nr.: 261-202

Gebühr: 12 € (erm. 8 €)

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Den reinen, offenen und mitfühlenden Geist erkennen

Die Praxis des tibetischen Buddhismus

Einführungsvortrag von Christian Licht

Dienstag, 21.04.2026, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

Wir alle haben immer wieder mit destruktiven Gedanken und leidvollen Erfahrungen zu tun. Wir könnten denken, das gehört einfach zum Leben dazu und akzeptieren es, ohne es grundsätzlich ändern zu wollen. Oder wir machen

uns auf den Weg und versuchen, entsprechend den Erklärungen des Buddha völlig frei davon zu werden. Hierbei gibt es zwei verschiedene Methoden: 1. Wir beseitigen schrittweise die Ursachen für Leid, indem wir z.B. durch die Entwicklung von Liebe und Mitgefühl egozentrische Denkweisen auflösen. 2. Wir werden uns der grundlegend reinen Natur des Geistes – unserer Buddha-Natur – bewusst und machen uns mehr und mehr damit vertraut. Die zweite Methode wird in den Meditationen des Vajrayana, der oft auch als tibetischer Buddhismus bezeichnet wird, angewandt. Diese sind sehr tiefgründige und ermöglichen eine schnelle Entwicklung.

Der Vortrag soll einen Einblick in diese besonderen Methoden geben und ist auch ein guter Einstieg in den regelmäßigen Kurs am Mittwochabend um 19 Uhr, der am 6.5. beginnt (siehe S. 31).

Kurs-Nr.: 262-201

Gebühr: frei (Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)

Kenntnisse: für Interessierte und Personen mit Grundkenntnissen

Tag der offenen Tür / Open-Hof

mit Vortrag, Meditation, Yoga usw.

Samstag, 09.05.2026 von 12-16 Uhr

Seit sechs Jahren gibt es das Event „Open-Hof“ (open-hof.de) im Frankfurter Viertel, bei dem Privatpersonen, Gewerbetreibende und Vereine ihre Hinterhöfe, Garagen und Gärten für die Allgemeinheit öffnen. Es wird ein bunter Mix aus Trödel, Musik, Kunst, Kultur und Kulinarik angeboten. Die Resonanz ist stetig gewachsen.

Nach den Erfahrungen im letzten Jahr möchten wir mit unserem Angebot das Event bereichern und Interessierten die Möglichkeit bieten, das Zentrum kennenzulernen, durch kurze Einführungen in Meditation und Yoga einen Eindruck von unserem Programm zu bekommen und

Näheres über die Geschichte und die aktuellen Aktivitäten zu erfahren. Die einzelnen Angebote dauern ca. 30 min.



Der Buchladen MANDALA mit zahlreichen Büchern, Meditationstexten und anderem ist während der ganzen Zeit geöffnet und lädt zum Stöbern ein. Im Garten werden wir gebrauchte Artikel wie buddhistische Bücher usw. preiswert weitergeben, sowie Kaffee, Tee und Kuchen gegen Spende anbieten.

Zeiten: ab 12⁰⁰ Buchladen, Meditationsraum und Garten sind geöffnet
13⁰⁰ Aquis Yoga (im Gartenraum)
14⁰⁰ Vortrag (Vorstellung des Zentrums im Meditationsraum)
15⁰⁰ Tibetische Meditation (im Meditationsraum)
16⁰⁰ Ende

Wir freuen uns, wenn Ihr helft, mit Kuchen, Getränken oder Gebäck unser Buffet zu füllen. Bitte gebt uns eine kurze Rückmeldung, was Ihr beitragen könnt.

Der Weg zur Erleuchtung

Die drei Schulungen im Buddhismus –

Ethisches Verhalten, Meditation und Weisheit

Vortrag von Khenpo Chökyab, Freitag, 12.06.2026, 19⁰⁰-20³⁰ Uhr

Wenn wir verstehen wollen, auf welche Weise es möglich ist, Erleuchtung zu erlangen, ist das Wissen um die drei Schulungen sehr hilfreich, denn Erleuchtung geschieht nicht von alleine oder zufällig, sondern es sind bestimmte Ursachen dafür notwendig. Hindernisse im eigenen Geist müssen aufgelöst werden. So bieten die drei Schulungen verschiedene Ansatzpunkte, um heilsame Anlagen im Geist anzusammeln und unheilsame zu beseitigen.

Khenpo Chökyab (Biografie auf S. 23) wird in seinem Vortrag erklären, was mit ethischem Verhalten, Meditation und Weisheit gemeint ist und aufzeigen, wie wir diese üben können. Hier spielt auch das Entstehen in Abhängigkeit eine zentrale Rolle.

Hinweis: Am Wochenende wird Khenpo Chökyab tiefergehende Erklärungen zum abhängigen Entstehens geben (S. 42).

Kurs-Nr.: 262-202

Gebühr: 12 € (erm. 8 €)

Kenntnisse: alle Interessierten willkommen

Festliche Darbringungen und Rezitationen

Buddhistische Feiertage und Treffen für Dharma-Praktizierende

An buddhistischen Feiertagen und zum Abschluss von Praxistagen oder Retreats werden im Zentrum gemeinsame Meditationen durchgeführt und Gaben an Buddha, Dharma und Sangha dargebracht. Die Durchführung einer **Ganapuja** (tib. Tsog) dient dazu, die Vajrayana-Samayas zu reinigen und zu erneuern und stärkt die persönliche Praxis und die Gemeinschaft.

Wir laden alle Dharma-Praktizierenden ein, an diesen Treffen des Sangha teilzunehmen. Anmeldung bis jeweils eine Woche vorher.

Ihr könnt Blumen, Obst, Gebäck oder Fruchtsaft mitbringen oder eine Spende geben. Kommt bitte vor den genannten Anfangszeiten, sodass alles rechtzeitig arrangiert werden kann.

Datum	Zeit	Meditation	Anlass
So. 31.05.	15 ⁰⁰	Buddha Shakyamuni Meditation	Saga Dawa Duchen – Erleuchtung und Parinirvana des Buddha
Di. 09.06.	19 ³⁰	Jigten Sumgön Guru Puja mit Ganachakra	Jahrestag von Kyobpa Jigten Sumgön
Sa. 18.07.	15 ⁰⁰	Jigten Sumgön Guru Puja mit Ganachakra	Chökhör Duchen – Der Buddha dreht das Rad der Lehre

Chakrasamvara und Vajrayogini Ganapujas

Praktizierende, die eine Einweihung zu Chakrasamvara (tib. Khorlo Demchog) oder Vajrayogini (tib. Dorje Naljorma) erhalten haben, können eine gemeinsame Ganapuja durchführen, um die erhaltenen Vajrayana-Samayas zu erneuern und ihre Verbindung zum Lehrer, zu den Gottheiten und zu den Vajra-Geschwistern aufrecht zu erhalten.

Wir versuchen, das Datum immer um den Dakini-Tag herum, d.h. den 25. des tibetischen Monats, zu legen.

	Zeit	Meditation	Anlass
Fr. 08.05.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (12.05.)
Fr. 05.06.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Chakrasamv.	25. des tibetischen Monats (10.06.)
Fr. 10.07.	17 ³⁰ -19 ³⁰	Vajrayogini	25. des tibetischen Monats (10.07.)

Das Sindhura-Mandala der Vajrayogini Gemeinsame Online-Praxis mit Mimi Wilflinger

An den Dakini-Tagen (25. Tag des tibetischen Mondkalenders) bietet Mimi Wilflinger eine Vajrayogini-Praxis mit Ganachakra (tib. Tsog) an. Dafür werden wir den Text „The Practice of the Innately Born Mistress from the Sindhura-Mandala of Vajra-Wisdom, Mahamudra, the Wishfulfilling Cow of Siddhis“ verwenden, der in der Drikung-Linie von Sönam Jorphel Rinpoche bzw. dessen Lehrer Chunga Rinpoche übertragen wurde.

(Der englische Text ist auf Anfrage – NUR mit erhaltener Vajrayogini-Einweihung – im Aachener Zentrum erhältlich.)

Termine:

Sonntag, 12.04. um 19 Uhr
Montag, 11.05. um 19 Uhr
Mittwoch, 10.06. um 10 Uhr

Der Zoom-link ist immer <https://us06web.zoom.us/j/82223026316>

Kenntnisse: Einweihung zu Vajrayogini sowie Erfahrung in der Praxis der Vajrayogini und der Rezitation längerer Texte.



Regelmäßige Veranstaltungen

...dienen dazu, die Lehre des Buddha näher kennen zu lernen, verschiedene Meditationen gemeinsam zu üben und in den Alltag zu integrieren.

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung, damit wir die Kurse auf die Teilnehmerzahl abgestimmt vorbereiten und die Anzahl der Teilnehmenden vor Ort und online koordinieren können!

Die Woche gut beginnen

Meditation am Montagmorgen von 9⁰⁰ - 10⁰⁰ Uhr

Wir üben uns in der Praxis des Stillen Sitzens. Wir lassen den Geist mithilfe der Meditation des friedvollen Verweilens (Shamatha/Shine) mit und ohne Objekt der Achtsamkeit zur Ruhe kommen. Zur Inspiration lesen wir Textstellen buddhistischer MeisterInnen.

Leitung: Markus Proske

Beginn: Mo. ab 13.04. jeweils 9⁰⁰ - 10⁰⁰ Uhr (außer in den Schulferien)

Kurs-Nr.: 262-001

Gebühr: frei (Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)

Kenntnisse: auch für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

Den Pfad des Buddha gehen

Die Darbringung des kostbaren Mandala

dienstags, 19³⁰ - 21⁰⁰ Uhr

Die Darbringung des kostbaren Mandala gehört zu den besonderen vorbereitenden Übungen des Vajrayana. Wir besprechen verschiedene Aspekte der Praxis und führen die Übungen gemeinsam aus.

Ergänzend findet ein Praxisseminar statt, in dem die Teilnehmenden ihre Übungen detaillierter ausführen und vertiefen können. (siehe: Praxistage: Ngöndro-Retreat – Die Praxis des kostbaren Mandala Do. 14.05. – So. 17.05.2026)

(Weitere Erklärungen: <https://drikung.de/die-darbringung-des-kostbaren-mandala>)

Leitung: Tänsin T. Karuna (Elke Tobias)

Beginn: Di. 05.05., 19³⁰ Uhr, 10 Abende

Kurs-Nr.: 262-002

Gebühr: 100 € (erm. 80 €)

Anmeldung: bis 26.04.2026

Kenntnisse: für Buddhist*innen, die Zuflucht genommen haben.

Zum Wohle aller Wesen

Die Meditation der Liebe und des Mitgefühls

mittwochs, 19⁰⁰ - 20³⁰ Uhr

Es gibt verschiedene Meditationen, wie wir Liebe und Mitgefühl in uns hervorbringen und für alle fühlenden Wesen entwickeln können. In der tibetischen Tradition übt man dies in Verbindung mit dem Bodhisattva Avalokiteshvara, der die Verkörperung von grenzenloser Liebe und allumfassendem Mitgefühl ist. Diese tiefgründige Meditation schließt Körper, Sprache und Geist der Übenden mit ein und ist daher sehr kraft- und wirkungsvoll.

In diesem Kurs lernen wir Grundlagen tibetischer Meditationen kennen und wenden sie an. Der Kurs ist für Personen gedacht, die sich für den Buddhismus interessieren oder schon Grundkenntnisse haben. Einführungsvortrag S. 25.

Leitung: Christian Licht

Beginn: Mi. 06.05. 19⁰⁰-20³⁰ Uhr, 10 Abende

Kurs-Nr.: 262-003 **Gebühr:** 100 € (erm. 80 €)

Anmeldung: bis 26.04.2026

Kenntnisse: auch für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

Gemeinsame Praxis für Fortgeschrittene

Phowa-Praxis und fünfstufige Vajrasattva Meditation

donnerstags, 10⁰⁰ - 11³⁰ Uhr

Die Praxis des Phowa (tib., Bewusstseinsübertragung zum Zeitpunkt des Todes) ist für Praktizierende gedacht, die an einem Phowa-Seminar teilgenommen haben und diese Praxis regelmäßig ausführen möchten. Außerdem führen wir auf Anfrage das Phowa-Ritual für Verstorbene durch.

Es hat einen großen Nutzen, wenn Dharma-Praktizierende als Sangha diese Übungen gemeinsam ausführen, um für den Frieden und das Wohlergehen der Wesen zu praktizieren.

Vajrasattva-Praxis in fünf Stufen: Die besonderen Methoden dieses Schatztextes (Terma) wurden von S.E. Ayang Rinpoche für die fortgeschrittenen Schüler gegeben, damit sie eine besonders wirksame Methode zur Reinigung von negativem Karma anwenden können. Die Erklärungen bauen auf der Vajrasattva-Praxis auf, wie sie in den Vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) praktiziert wird. Alle, die diese Erklärungen erhalten haben, können ihre Praxis auffrischen und vertiefen.

Drikung Phowa: 28.05., 25.06.

Nyingma Phowa: 11.06., 09.07.

Vajrasattva: 07.05., 21.05., 18.06., 02.07.

Leitung: Tändsin T. Karuna

Kurs-Nr.: 262-004

Gebühr: frei (Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)

Anmeldung: bis 26.04.2026

Kenntnisse: für Fortgeschrittene

Gemeinsame Praxis

donnerstags, 17⁰⁰ - 18³⁰ Uhr

Vor den Sommerferien führen wir gemeinsam verschiedene Meditation wie z.B. die Jigten Sumgön Guru Puja oder die lange Chakrasamvara Meditation durch. Ergänzend praktizieren wir die Achi-Meditation zum Schutz vor Hindernissen oder lesen ein Gebet aus dem dritten Meditationsband.

Für die Teilnahme sollte man Grundlagen der tibetischen Meditation kennen.

Leitung: Christian Licht, Rolf Blume

Beginn: Do. 07.05. 17⁰⁰-18³⁰ Uhr, 8 Abende

Kurs-Nr.: 262-005

Gebühr: frei (Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)

Anmeldung: bis 26.04.2026

Kenntnisse: für Buddhisten

Buddhismus für junge Leute

donnerstags, 19⁰⁰ - 20³⁰ Uhr

Wir treffen uns und lernen verschiedene Meditationen kennen, wie z.B. die Meditation des ruhigen Verweilens, um unseren Geist ausgeglichener und klarer werden zu lassen. Darüber hinaus besprechen wir verschiedene Themen, die die Teilnehmenden interessieren und lernen die buddhistische Sichtweise kennen.

Leitung: Christian Licht

Termine: ab Do. 07.05., 19⁰⁰ - 20³⁰ Uhr

Kurs-Nr.: 262-006

Gebühr: frei (Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)

Anmeldung: für neue Teilnehmende bis jeweils 3 Tage vor einem Treffen

Kenntnisse: auch für Anfänger*innen

Die Woche gut beenden

Meditation am Freitagmorgen, 8³⁰ - 9³⁰ Uhr

Wir üben uns in Achtsamkeit und der Praxis des stillen Sitzens. Manchmal machen wir eine Gehmeditation oder eine heilsame Visualisierung, um von alledem, womit wir uns in der Woche vollgepackt haben, wieder frei zu werden.

Leitung: Anne Brune
Termine: ab Fr. 17.04., 8³⁰ - 9³⁰ Uhr (außer in den Schulferien)
Kurs-Nr.: 262-007
Gebühr: frei (Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)
Kenntnisse: auch für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

Rezitationen und Gebete

REZITATIONEN AM MORGEN

Die Guru Puja des Kyobpa Jigten Sumgön

Die Guru Puja ist eine Sadhana (Meditationsanleitung), die Gebete und Meditationen aus Sutras und Tantras beinhaltet und verschiedene Stufen des Pfades umfasst. Sie wird in den Drikung Kagyü Klöstern morgens gemeinsam rezitiert. In unserem Zentrum wird diese Praxis häufig an Praxistagen sowie bei Retreats durchgeführt.

REZITATIONEN AM ABEND

Dharmapala-Puja, mittwochs (alle 14 Tage), 17⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr

Am frühen Abend führen wir eine Rezitation mit Anrufungen und Darbringungen an die Zufluchtobjekte und Meditationsgottheiten der buddhistischen Tantra-Klassen durch. Dabei steht die Anrufung an die große Dharma-Schützerin Achi Chökyi Dölma im Zentrum.

Termine: 06.05., 20.05., 03.06., 17.06., 01.07.
Kenntnisse: für Buddhist*innen

Die Praxis des Kusali-Chöd, mittwochs (alle 14 Tage), 17⁰⁰ - 18⁰⁰ Uhr

Die Praxis des Chöd (tib. „Abschneiden“ der Wurzel der Geistesgifte) ist eine tiefgründige Methode des Vajrayana, die in engem Zusammenhang mit Prajnaparamita, der Vollkommenheit der Weisheit, steht.

Termine: 13.05., 27.05., 10.06., 24.06., 08.07.
Kenntnisse: für Fortgeschrittene

Leitung: Tändsin T. Karuna (Elke Tobias) und Christian Licht
Kurs-Nr.: 262-008 (Dharmapala-Puja und Chöd)
Gebühr: frei (Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)

Praxis- und Studienprogramme

PSP 1: Meditation und Klausuren

Im Rahmen des **Dharmadhara Studien- und Praxisprogramms** finden in jedem Jahr in unserem Zentrum **2x5 Retreatage** zu Modul 3 – „Meditation und Klausuren ohne spezifische Schwerpunktsetzung“ statt. Hier haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, im Rahmen mehrtägiger, geführter Gruppen-Retreats Unterweisungen und Erfahrungen in verschiedenen Sadhana- und Yidam-Praktiken zu erhalten.

Die Teilnahme steht allen Praktizierenden offen, auch wenn sie nicht am Dharmadhara-Programm teilnehmen.

In diesem Jahr wird Drubpön Kunsang vom 11.-14. April die Übertragungen und Erklärungen zur Meditation der weißen Tara geben und mit uns zusammen praktizieren.

Ein ergänzendes Morgen-Retreat findet vom 22.-28. Juni und ein Wochenend-Retreat mit Khenpo Zangpo und Lama Dorje am 5. und 6. September statt.

PSP 2: Die vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro)

Die vorbereitenden Übungen sind eine wichtige Grundlage für alle fortgeschrittenen Methoden und gehören zum ersten Teil des tiefgründigen fünfteiligen Mahamudra-Pfades. Die Veranstaltungen des PSP 2 sind auch für Personen geeignet, die bereits mit den Übungen vertraut sind oder ihre Praxis auffrischen möchten. Ausführliche Informationen zum fünfteiligen Mahamudra-Pfad und den vorbereitenden Übungen befinden sich auf unseren Internetseiten.

Teil 3: Die Darbringung des kostbaren Mandala

Diese Praxis zur Ansammlung einer großen Menge von Verdienst ist der dritte Teil der besonderen vorbereitenden Übungen. Um uns mit dieser Übung vertraut zu machen, befassen wir uns im Dienstagskurs mit diesem Thema. Der Kurs wird auch nach Ostern fortgesetzt (siehe S. 30) und durch ein kurzes Retreat (siehe S. 41) zur Vertiefung der Praxis ergänzt.

(Weitere Erklärungen:

<https://drikung.de/die-darbringung-des-kostbaren-mandala/>)

PSP 3: Der fünfteilige Mahamudra-Pfad (Ngaden)

Teil 3: Vier Kaya Guru Yoga

Nach Abschluss der vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro) und der Praxis des Deva befassen wir uns in diesem Jahr mit der Praxis zum Vier Kaya Guru Yoga, dem dritten Teil des fünfteiligen Mahamudra-Pfades. Zur Einführung in diese Stufe der Praxis wurden im Herbst 2025 von Drubpön Kunsang entsprechende Erklärungen gegeben. In diesem Jahr werden wir verschiedene Aspekte dieser Praxis weiter besprechen und Anleitungen zur Durchführung geben.

Seminare: So. 26.04., 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr
Sa. 30.05., 14³⁰-16³⁰ Uhr
So. 28.06., 10⁰⁰-13⁰⁰ Uhr
Sa. 25.07., 14³⁰-16³⁰ Uhr



Leitung: Tändsin T. Karuna (Elke Tobias)

Kurs-Nr.: 262-301, -302, -303 und -304

Gebühr: frei (Dana – Bitte unterstützt durch Spenden die Zentrumsarbeit)

Kenntnisse: für Fortgeschrittene

Anmeldung: die Teilnehmenden der PSP 3-Gruppe sind weiterhin angemeldet. **Bitte bis jeweils eine Woche vor Seminarbeginn bestätigen**, ob man online oder in Präsenz teilnimmt.

Seminare und Praxistage

...bieten den Rahmen, um neben allgemeinen Grundlagen auch weiterführende Themen zu besprechen, Zusammenhänge herzustellen und verschiedene Meditationen ausführlicher zu erlernen. Sie ergänzen die regelmäßigen Treffen und ermöglichen ein tieferes Verständnis und eine intensivere persönliche Praxis.

Auch hier gilt: Die Veranstaltungen finden im Zentrum und/oder online statt. Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung, damit wir die Seminare auf die Teilnehmerzahl abgestimmt vorbereiten und die Anzahl der Teilnehmenden vor Ort und online koordinieren können!

Tsa Lung – Tibetisches Yoga

Tsa Lung ist eine Praxis-methode des Vajrayana, um die Natur des Geistes zu verwirklichen. Es handelt sich um eine äußerst wirkungsvolle Geistes-schulung, welche durch Körper- und Atemübungen, Visualisierung und Meditation die Harmonisierung von Körper, Geist und Elementen bewirkt.



Während seiner Besuche in Aachen hat Drubpön Kunsang in den letzten Jahren Einführungen in die Praxis des Tsa Lung gegeben. In den jeweils dreistündigen Grundlagen- und Aufbau-Seminaren mit Dorothee Söndgen werden die Inhalte der Tsa Lung-Broschüren vermittelt, die, basierend auf Drubpön Kunsangs Erklärungen, vom Zentrum Drikung Kagyu Dorje Ling in der Schweiz veröffentlicht wurden. Sie dienen auch als Vorbereitung für die Teilnahme an der Tsa Lung Übungsgruppe, die sich einmal monatlich trifft.

Nähere Infos zum Tsa Lung finden sich im Artikel auf unseren Webseiten: <https://drikung-aachen.de/tsa-lung-tibetisches-yoga>.

Tsa Lung für Neu- und Wiedereinsteiger **Grundlagen- und Aufbau-Seminare mit Dorothée Söndgen** **10.05., 06.06. & 11.07.2026**

Wer die Inhalte der Tsa Lung Grundlagen-Broschüre von Drubpön Kunsang ('Tsa Lung – Tibetisches Yoga') noch nicht kennt oder seine Kenntnisse darüber auffrischen möchte, hat dazu vormittags die Gelegenheit.

Die Kenntnis der Tsa Lung Grundlagen-Broschüre ist Voraussetzung für die Teilnahme an den Aufbau-Seminaren, in denen nachmittags fortlaufend Übungen aus den beiden weiterführenden Tsa Lung-Broschüren ('Tsa Lung – Tibetisches Yoga: Übungen 1' und 'Tsa Lung – Tibetisches Yoga: Übungen 2') gezeigt werden.

Ein Neueinstieg ist zu jedem Termin möglich.

Die Teilnehmenden können sich für jeden Teil eines Seminartages einzeln anmelden:

- wer nur die Grundlagen lernen (oder wiederholen) möchte, nimmt nur vormittags teil;
- wer die Grundlagen bereits kennt und weitere Übungen lernen (oder wiederholen) möchte, nimmt nur nachmittags teil.

Termine (Teilnahme im Zentrum und online):

So. 10.05.

14³⁰-17³⁰ Seminar: Grundlagen des Tsa Lung (262-101)

Sa. 06.06.

10⁰⁰-13⁰⁰ Seminar: Grundlagen des Tsa Lung (262-102)

14³⁰-17³⁰ Aufbau-Seminar: Tsa Lung-Übungen (262-103)

Sa. 11.07.

10⁰⁰-13⁰⁰ Seminar: Grundlagen des Tsa Lung (262-104)

14³⁰-17³⁰ Aufbau-Seminar: Tsa Lung-Übungen (262-105)

Gebühr: je 30 € (erm. 20 €) pro Vormittag oder Nachmittag

Anmeldung: bis jeweils eine Woche vor Seminarbeginn

Kenntnisse: für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen



Tsa Lung-Übungsgruppe

Tibetisches Yoga (für Fortgeschrittene)

Gemeinsame Praxis mit Dorothee Söndgen

Seit Oktober 2022 gibt Drubpön Kunsang regelmäßig während seiner Besuche Unterweisungen zum Tibetischen Yoga (Tsa Lung). In der Tsa Lung-Übungsgruppe, die sich einmal monatlich trifft, werden diese Inhalte unter Anleitung von Dorothee Söndgen aufgefrischt und vertieft.

Voraussetzung für eine Teilnahme an der Tsa Lung-Übungsgruppe ist die Kenntnis der Inhalte der drei Tsa Lung-Broschüren, die, basierend auf Drubpön Kunsangs Erklärungen, vom Zentrum Drikung Kagyu Dorje Ling in der Schweiz veröffentlicht wurden.

Termine: So. 10.05., 10⁰⁰-13⁰⁰ Kurs-Nr.: 262-106
 So. 07.06., 10⁰⁰-13⁰⁰ Kurs-Nr.: 262-107
 So. 12.07., 10⁰⁰-13⁰⁰ Kurs-Nr.: 262-108
 So. 09.08., 10⁰⁰-13⁰⁰ Kurs-Nr.: 262-109

Gebühren: je 20 € (erm. 15 €) Teilnahme im Zentrum und online

Anmeldung: bis jeweils eine Woche vorher

Kenntnisse: für Personen mit grundlegenden Tsa Lung-Kenntnissen

Gongchig – Das einzige Ansinnen

Studienseminare mit Khenpo Tamphel



Der Gongchig ist eine Sammlung von Kommentaren aus Kyobpa Jigten Sumgöns essenziellen Lehren und das tiefgründigste Werk der Drikung Kagyü Linie. **Khenpo Tamphel** hat die Aufgabe übernommen, uns die Vajra-Verse anhand von ergänzenden Kommentaren und Erklärungen zugänglich zu machen.

In den ersten sieben Kapiteln ging es um grundlegende Aussagen der Lehre sowie wesentliche Punkte zu Gelübden, zur Entwicklung von Bodhicitta, zum Vajrayana und zum

Ergebnis, der Ebene der Buddhaschaft. Das letzte Kapitel, das nun an der Reihe ist, enthält ergänzende Vajra-Aussagen.

An den Unterweisungen können auch Personen teilnehmen, die sich für das Thema interessieren, aber die früheren Erklärungen zum Gongchig nicht gehört haben.

Termine:

So. 19.04. 10⁰⁰-11³⁰ Online-Unterweisungen (Teil 42) - Kurs-Nr.: 262-110

So. 10.05. 10⁰⁰-11³⁰ Online-Unterweisungen (Teil 43) - Kurs-Nr.: 262-111

So. 31.05. 10⁰⁰-11³⁰ Online-Unterweisungen (Teil 44) - Kurs-Nr.: 262-112

So. 21.06. 10⁰⁰-11³⁰ Online-Unterweisungen (Teil 45) - Kurs-Nr.: 262-113

Gebühren pro Seminar:

Einzelne Unterweisung: je 15 € (erm. 10 €)

Spenden für Khenpo Tamphel nach eigenem Ermessen

Anmeldung: jeweils bis eine Woche vor Termin

Kenntnisse: auch für Anfänger*innen und Personen mit Grundkenntnissen

Vajrayogini-Retreat

Das Sindhura-Mandala aus der Vajra-Weisheit des großen Siegels

Gemeinsame Praxis mit Mimi Nyamkha Wilflinger

Di. 28.04. – So. 03.05.2026

Um ein Retreat durchzuführen, kann man unterschiedliche Texte zur Praxis der Vajrayogini (tib. Dorje Naljorma) verwenden. „Die Sadhana der gleichzeitig entstehenden edlen Dame aus dem Sindhura-Mandala der Vajra-Weisheit des großen Siegels, das alle gewünschten Verwirklichungen erfüllt (verfasst von Chökyi Dragpa)“ wurde von Drubpön Sonam Jorphel gelehrt und wir möchten diese Tradition in unserem Zentrum erhalten und weiterführen.

Wie bereits im letzten Jahr haben wir Mimi Wilflinger (kurze Biographie siehe S. 23) erneut eingeladen, die Praxis mit uns zusammen durchzuführen.



Damit haben wir die Möglichkeit, uns weiter mit diesem kostbaren Text vertraut zu machen, sodass wir die Praxis immer weiter vertiefen können.

Für Praktizierende, die bereits ein Vajrayogini-Retreat ausgeführt haben, ist dies eine gute Möglichkeit, ihre Praxis aufzufrischen und den Sangha der Praktizierenden zu unterstützen. An dem Seminar können auch Personen teilnehmen, die eine Einweihung zu Vajrayogini erhalten haben und mit der Praxis von Vajrayogini und der Rezitation längerer Texte vertraut sind.

Zur weiteren Praxis bietet Mimi Wilflinger an den Dakini-Tagen (25. Tag des tibetischen Mondkalenders) eine Vajrayogini-Praxis mit Ganachakra (tib. Tsog) an. (Termine S. 29)

Zeiten:

Di 28.04.	17 ⁰⁰ -18 ⁰⁰	Beginn mit Dharmapala-Puja
Mi. 29.04. bis Sa. 02.05.:	10 ⁰⁰ -13 ⁰⁰ & 14 ³⁰ -16 ³⁰	Praxis und Erklärungen
So. 03.05.	10 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	Abschluss mit Ganapuja
täglich:	7 ³⁰ - 8 ³⁰	Guru Puja
	17 ⁰⁰ - 18 ⁰⁰	Dharmapala-Puja

Kurs-Nr.: 262-100

Gebühr: 40 € (erm. 30 €) pro Tag oder
120 € (erm. 90 €) für komplettes Retreat

Spenden für Nyamkha Mimi nach eigenem Ermessen

Anmeldung: bis 19.04.2026

Kenntnisse: Einweihung zu Vajrayogini sowie Erfahrung in der Praxis der Vajrayogini und der Rezitation längerer Texte

Ngöndro-Retreat – Die Praxis des kostbaren Mandala

Praxisseminar mit Tädsin T. Karuna und Christian Licht

Do. 14.05. – So. 17.05.2026

Der erste Teil des fünfteiligen Mahamudra-Pfades (tib. Ngaden) beinhaltet die vorbereitenden Übungen (tib. Ngöndro). Sie umfassen allgemeine, besondere und außergewöhnliche Übungen. Die Praxis des kostbaren Mandala gehört zu den besonderen vorbereitenden Übungen (inneres Ngöndro). Diese vorbereitenden Übungen sind eine wichtige Grundlage für alle weiterführenden Übungen des Vajrayana. Für alle, die die Meditation des kostbaren Mandala ausführen möchten, findet dieses mehrtägige Retreat statt, das am Feiertag Christi Himmelfahrt beginnen wird.

Ausführlichere Erklärungen werden in einem Seminar gegeben, das jeweils dienstags von 19³⁰-21⁰⁰ stattfindet (siehe regelmäßige Veranstaltungen, S. 30: Den Pfad des Buddha gehen – Die Darbringung des kostbaren Mandala

Praktizierende, die mit den Übungen vertraut sind, können auch an einzelnen Sitzungen teilnehmen, um ihre Praxis zu aktualisieren und zu vertiefen.

Zeiten:

Do. 14.05. (Himmelfahrt) bis Sa. 16.05.:

10⁰⁰ - 13⁰⁰ Erklärungen und Praxis

14³⁰ - 16³⁰ gemeinsame Praxis

20⁰⁰ - 21³⁰ persönliche Praxis

So. 17.05.: 10⁰⁰ - 13⁰⁰ Abschluss

täglich: 07³⁰ - 08³⁰ Guru Puja des Jigten Sumgön

17⁰⁰ - 18⁰⁰ Dharmapala-Puja

Zur Teilnahme im Rahmen des **Dharmadhara**-Programms (Grundstufe 3 – Meditation und Klausuren) ist eine persönliche Anwesenheit erforderlich. Wenn Teilnehmende online oder nur an bestimmten Teilen des Programms mitmachen, können keine Teilnahmebescheinigungen (cp) ausgestellt werden.

Bitte rechtzeitig anmelden, da nur begrenzt Übernachtungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen.

Kurs-Nr.: 262-114

Gebühren: 40 € (erm. 30 €) pro Tag oder
120 € (erm. 90 €) für das komplette Retreat

Anmeldung: bis 10.05.2026

Kenntnisse: für Personen mit Grundkenntnissen

Die zwölf Glieder des abhängigen Entstehens – Vertiefung Wochenendseminar mit Khenpo Chökyab

Fr. 12.06. – So. 14.06.2026

Zum abhängigen Entstehen gibt es verschiedene Ebenen der Erklärung. Auf der ersten Ebene wird das abhängige Entstehen mit dem Kausalitätsgesetz gleichgesetzt, nämlich dass Wirkungen von ihren Ursachen abhängig sind. Eine zweite, etwas tiefgründigere Ebene des abhängigen Entstehens bezieht sich darauf, dass die Phänomene in Abhängigkeit von ihren Teilen bestehen. Die höchste Ebene beschreibt eine subtilere Form des abhängigen Entstehens, die sich auf die Abhängigkeit von dem benennenden Geist bezieht.

In den letzten beiden Jahren hat Khenpo Chökyab (Biografie siehe S. 23) Erklärungen zu diesem wichtigen Thema gegeben, die sich hauptsächlich auf die Grundlagen bezogen. In diesem Jahr wenden uns höheren Ebenen zu.

Personen, die nicht an den vorherigen Erklärungen teilnehmen konnten, können die Aufzeichnungen erhalten (bitte im Zentrum nachfragen). Weitere Erklärungen finden sich in einem Artikel auf unseren Webseiten:

<https://drikung-aachen.de/die-zwoelf-glieder-des-abhaengigen-entstehens/>



Zeiten:

Fr. 12.06. 19⁰⁰ - 21⁰⁰ Vortrag: Der Weg zur Erleuchtung

Sa. 13.06. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ & 14³⁰ - 16³⁰ Unterweisungen

So. 14.06. 10⁰⁰ - 13⁰⁰ & 14³⁰ - 16³⁰ Unterweisungen

täglich: 7³⁰ - 8³⁰ Guru Puja
17⁰⁰ - 18⁰⁰ Dharmapala-Puja

Kurs-Nr.: 262-115

Gebühren: Seminar komplett: 100 € (erm. 75 €) inkl. Vortrag
Unterweisung: je 25 € (erm. 20 €)
Vortrag: 12 € (erm. 8 €)

Spenden für Khenpo Chökyab nach eigenem Ermessen

Anmeldung: bis 07.06.2026

Kenntnisse: für Interessierte und Fortgeschrittene

7 Tage Morgen-Retreat der weißen Tara

Gemeinsame Praxis mit Christian Licht

Mo. 22.06. - So. 28.06.2026

Die weiße Tara gehört neben Buddha Amitayus und Ushnishavijaya zu den drei Langlebensgottheiten. Ihre Praxis dient daher unter anderem dazu, die eigene Lebenskraft zu stärken und vor Krankheiten oder vorzeitigem Tod zu schützen.

Neben der gemeinsamen Praxis, die kurze Anleitungen enthält, kann dieses Morgen-Retreat eine gute Inspiration sein, sich langfristig die Zeit für eine tägliche Praxis einzurichten.

Bei einem Retreat ist es immer am besten, wenn man an allen Sitzungen teilnehmen kann, aber natürlich ist es auch möglich, an einzelnen Tagen (z.B. nur am Wochenende) mitzumachen.

Zeiten:

Mo.-Fr. je 06³⁰ - 07³⁰ Uhr Angeleitete Meditation

Sa. 08⁰⁰ - 09⁰⁰ Uhr Angeleitete Meditation

So. 08⁰⁰ - 09⁰⁰ Uhr Meditation mit Ganapuja zum Abschluss

Kurs-Nr.: 262-116

Gebühr: frei (DANA – Wir freuen uns über eine Spende für das Zentrum)

Anmeldung: bis 17.06.2026

Kenntnisse: für Personen mit Grundkenntnissen

Einführung in buddhistische Meditationen

Übungen zur Entwicklung von Ruhe, Klarheit, Ethik und Einsicht

Seminar mit Christian Licht, Sa. 27.06.2026, 11⁰⁰-17⁰⁰ Uhr

Der Buddha hat neben philosophischen Erklärungen und Hinweisen zum ethischen Verhalten großen Wert auf die Praxis der Meditation gelegt. Eine große Anzahl von Meditationsübungen gehen direkt auf den Buddha zurück, andere sind später auf Grundlage der Lehre entstanden.

Wichtig zu wissen ist, wofür eine bestimmte Meditation gedacht ist. Möchten wir z.B. den Geist zur Ruhe bringen, bestimmte Inhalte tiefer ergründen, den eigenen Geist näher kennenlernen oder in eine positive Richtung verändern.

In diesem Einführungsseminar wird ein Einblick in grundlegende Meditationen gegeben und erklärt, welche Funktion sie auf dem buddhistischen Weg haben.

Kurs-Nr.: 262-117

Gebühr: 60 € (erm. 45 €)

Anmeldung: bis 21.06.2026

Kenntnisse: für Anfänger*innen

Vorankündigungen

Voraussichtlich 05.09. – 06.09.2026

Weißer Tara Retreat

Gemeinsame Praxis mit Khenpo Zangpo und Lama Dorje

Wie bereits im letzten Jahr kommen in diesem Jahr wieder zwei Lamas aus dem Kloster Rinchen Palri aus Nepal zu uns. Das Kloster wurde von Drubpön Sonam Jorphen Rinpoche gegründet und dient u.a. als Ausbildungsort für Mönche aus der Himalaya-Region.

Wir werden die Lamas bitten, gemeinsam mit uns die Praxis der weißen Tara am ersten Wochenende im September zu praktizieren.

Voraussichtlich 16.10. – 20.10.2026

Mahamudra

Unterweisungen und Meditation mit Drubpön Kunsang

In den vergangenen Jahren hat Drubpön Kunsang die ersten drei Teile des fünfteiligen Mahamudra-Pfades gelehrt. Im Herbst wird die Unterweisungen mit dem vierten Teil, der Praxis der Mahamudra, fortsetzen.

Voraussichtlich 06.11. – 08.11.2026

Retreat

Gemeinsame Praxis mit Söpa Rinpoche

Das genaue Programm stand zu Redaktionsschluss noch nicht fest.

Voraussichtlich 27.12. – 31.12.2026

Buddha Amitayus Retreat

Gemeinsame Praxis mit Tänsin T. Karuna und Christian Licht

Wie jedes Jahr, beenden wir das Jahr mit einem 5-Tage-Retreat, zu dem die Praktizierenden auch zu einzelnen Tagen oder Sitzungen kommen können. In diesem Jahr steht die Langlebenspraxis des Buddha Amitayus im Mittelpunkt.

Weitere Veranstaltungen in unseren Seminarräumen

...beinhalten ebenfalls einmalige Veranstaltungen, regelmäßige Treffen und Seminare, in denen verschiedene Übungen wie u.a. Yoga oder Atemkurse angeboten werden, die sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet sind.

Taiji Qi Gong

Anfänger: dienstags 10⁰⁰ - 11³⁰ Uhr

Fortgeschrittene: mittwochs, 15³⁰ - 17⁰⁰ Uhr

Taiji Qi Gong ist eine Stilvariante des Qi Gong. Qi Gong ist eine jahrtausendealte Bewegungs-, Atmungs- und Meditationslehre und somit eine gute Mischung aus Bewegung und Meditation. Es stärkt das Immunsystem und hilft, durch die gleichmäßigen Bewegungen und die ruhige Atmung den Tagesstress zu bewältigen sowie Konzentrationsmängel und Nervosität abzubauen. Die Übungen haben positive Auswirkungen auf die Körperhaltung und wirken Haltungsschäden und Rückenbeschwerden entgegen.

Cornelia Blank ist seit 1994 eine Schülerin von Meister Huanxin Chi und hat in den 90er Jahren viele Kurse in verschiedenen Institutionen geleitet.



Beginn: 14.04. bzw. 15.04.2026, wöchentlich
Anmeldung: telefonisch unter 0152-327 120 79

Weisheit, Mitgefühl und Liebe

Seminarreihe mit Übungen aus dem Tara Rokpa-Prozess

Diese Seminarreihe mit Übungen des Begründers von Tara Rokpa, dem tibetischen Meditationslehrer Akong Rinpoche, ist offen für Personen, die sich schon mit „*Den Tiger zähmen – Selbstheilung aus der Weisheit Tibets*“ (Edition Steinrich, Berlin) befasst haben. Wir beschäftigen uns vertiefend mit den Übungen 12-17 des Buches, wodurch sich Weisheit, Liebe und Mitgefühl entfalten können.

An der Seminarreihe können Personen teilnehmen, die das Buch „Den Tiger zähmen“ von Akong Rinpoche gelesen haben oder schon Teile des Tara Rokpa

Prozesses kennengelernt haben. Die Reihe kann nur als Ganzes belegt werden. Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 10 beschränkt.

Weitere Infos: <https://tararokpa.de>

Petra Niehaus studierte Pädagogik in Aachen. Seit 1983 im Buddhismus. 1990 Beginn des Tara Rokpa Prozesses. Tara Rokpa Therapeutin, Psychotherapeutin (HP) und Leiterin der Geschäftsstelle der Deutschen Tara Rokpa Gesellschaft e.V.

Termine: Samstag, 09.05. von 10-13 Uhr
Samstag, 13.06. von 10-13 Uhr
Samstag, 04.07. von 10-13 Uhr

Kurs-Nr.: 262-401

Gebühr: 90 € (erm. 60 €)

Anmeldung: bis 03.05.2026



AQUIS Yoga

Deine Quelle zu einem starken Körper, einem klaren Geist und innerer Ruhe

Simone Steinacher-Härdtl führt schon seit mehreren Jahren Yoga-Kurse im Gartenraum des Zentrums durch. Der Yogaunterricht findet in Kleingruppen von 5-7 Personen statt. So kann sie auf individuellen Voraussetzungen und Bedürfnisse eingehen. Die Yogastunden verbinden klassischen Hatha-Yoga mit fließenden Bewegungsabläufen (Vinyasas), intuitiven Bewegungen aus dem Faszien-Yoga sowie Atem- und Entspannungsübungen. (aquis-yoga.de)



Kurszeiten:

Montags, 18¹⁵-19⁴⁵ und 20⁰⁰-21³⁰ Uhr

Donnerstags, 18⁰⁰-19³⁰ Uhr

Kontakt:

Simone Steinacher-Härdtl, Mobil: 0162/9794753, info@aquis-yoga.de



Dharmadhara Studien- und Praxisprogramm

Dharmadhara-Veranstaltungen in Aachen

Modul 1 – Tiefgründige Vorbereitung

12.06. - 14.06.2026 **Das Entstehen in Abhängigkeit**

Tiefgründige Unterweisungen mit Khenpo Chökyab (siehe S. 42)

Modul 3 – Meditation und Klausuren

10.04. - 14.04.2026 **Weißer Tara-Retreat** mit Drubpön Kunsang

5 Tage-Retreat mit Einweihung, Unterweisungen und Praxis

(Ankündigung im letzten Rundbrief und auf unseren Internetseiten)

14.05. - 17.05.2026 **Die Praxis des kostbaren Mandala**

Retreat mit Tändsin T. Karuna (Elke Tobias) und Christian Licht (S. 41)

Weitere ausgewählte Dharmadhara-Veranstaltungen

Nähere Infos: <https://dharmadhara.de>

Seit 05.01.2026, 18:30 - 20:00 Uhr, jeweils montags (online per Zoom)

Essenz der Mahayana-Lehren

Dharmadhara-Studienprogramm in 2026

Seit 26.01.2025, 18:00 - 19:30 Uhr, jeweils am vierten Sonntag im Monat

Die 37 Übungen der Bodhisattvas

Dharmadhara-Studientreff mit wechselnden Referent*innen (online per Zoom)

17.04. – 19.04.2026

Lujong mit Drubpön Kunsang

Retreat im Milarepa Retreat Zentrum (in Präsenz)

26.05. - 28.05.2026 jeweils von 18:00 – 20:00 Uhr

Kosmos, Karma, Pfad – Einblicke in den Abhidharma

Vorträge von Dr. Jan Sobisch, Sonam Spitz, Johannes Veit (online per Zoom)

Veranstaltungen anderer buddhistischer Organisationen

Aktuelle Informationen

Aktuelle Informationen zu den Reiseplänen von Lehrern der Drikung Kagyü Linie sind im Internet auf **www.drikung.de** abzurufen. Hier finden sich auch Links zu weiteren Drikung-Zentren mit ihren Programmen und Projekten. Von diesen führen Links zu anderen buddhistischen Gruppen und Einrichtungen.

Auf der Startseite kann man sich für den Newsletter anmelden und aktuelle oder frühere Informationen nachlesen.

Reiseplan und Programm von Khenpo Chökyab

21.05. - 26.05. **Deutschland**, Berlin – Bodhicharya

Unterweisungen zum Sutra: Erinnerung an die drei Juwelen,



Vajravarahi Druchöd und Achi Chökyi Dölma Druchöd im Nonnenkloster Samtenling





DRIKUNG SHERAB MIGCHED LING
Zentrum für tibetischen Buddhismus e.V.

Oppenhoffallee 23 - 52066 Aachen
Tel.: 0241/51 53 654 - Fax: 0241/51 53 655

Email: aachen@drikung.de
Internet: <https://drikung-aachen.de>



MANDALA
Der Dharma-Shop

Oppenhoffallee 23 - 52066 Aachen
Tel.: 0241/51 53 656 - Fax: 0241/51 53 655

Email: mandala@drikung.de
Internet: <http://mandala-online.de>

BANKVERBINDUNG
Drikung-Zentrum e.V. - GLS Bank
IBAN: DE98 4306 0967 4068 7919 00
BIC: GENODEM1GLS